

*Отв. по меню*  
*Яруш (Чернов Игорь Васильевич)*

**Меню**  
**Понедельник - 1 Старшие**

| Выход                | Название                                                                                                                    | Ед. изм. | Цена         |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------|
| <b>Завтрак</b>       |                                                                                                                             |          |              |
| 10                   | <b>Масло порционно</b><br>Пищевая ценность: Белки - 0,08 г, Жиры - 7,25 г, Углеводы - 0,13 г, Калорийность - 66,1 ккал      | пор      |              |
| 200                  | <b>Омлет натуральный</b><br>Пищевая ценность: Белки - 34,24 г, Жиры - 36,76 г, Углеводы - 6,07 г, Калорийность - 492,4 ккал | пор      |              |
| 200                  | <b>Чай с сахаром</b><br>Пищевая ценность: Белки - 0,2 г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 13,04 г, Калорийность - 53,39 ккал       | пор      |              |
| 40                   | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Пищевая ценность: Белки - 3,04 г, Жиры - 0,32 г, Углеводы - 19,68 г, Калорийность - 94 ккал        | пор      |              |
| 150                  | <b>Фрукт, 1 шт</b><br>Пищевая ценность: Белки - 0,6 г, Жиры - 0,6 г, Углеводы - 14,7 г, Калорийность - 70,5 ккал            | пор      |              |
| <b>ИТОГО: 600 гр</b> | <b>Пищевая ценность завтрака: Белки - 38,16 г, Жиры - 44,98 г, Углеводы - 53,62 г, Калорийность - 776,39 ккал</b>           |          |              |
| <b>Стоимость</b>     |                                                                                                                             |          | <b>68,44</b> |

|                      |                                                                                                                                                                 |     |              |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------|
| <b>Обед</b>          |                                                                                                                                                                 |     |              |
| 100                  | <b>Икра овощная</b><br>Пищевая ценность: Белки - 1,7 г, Жиры - 9 г, Углеводы - 9 г, Калорийность - 136 ккал                                                     | пор |              |
| 250                  | <b>Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне,</b><br>Пищевая ценность: Белки - 2,05 г, Жиры - 5,87 г, Углеводы - 11,69 г, Калорийность - 107,82 ккал | пор |              |
| 250                  | <b>Плов из мяса птицы</b><br>Пищевая ценность: Белки - 20,53 г, Жиры - 23,02 г, Углеводы - 53,71 г, Калорийность - 503,21 ккал                                  | пор |              |
| 180                  | <b>Компот из сухофруктов</b><br>Пищевая ценность: Белки - 0 г, Жиры - 0 г, Углеводы - 15,97 г, Калорийность - 63,84 ккал                                        | пор |              |
| 40                   | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Пищевая ценность: Белки - 3,04 г, Жиры - 0,32 г, Углеводы - 19,68 г, Калорийность - 94 ккал                                            | пор |              |
| 40                   | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b><br>Пищевая ценность: Белки - 3,4 г, Жиры - 1,32 г, Углеводы - 19,32 г, Калорийность - 103,6 ккал                                    | пор |              |
| <b>ИТОГО: 860 гр</b> | <b>Пищевая ценность обеда: Белки - 30,71 г, Жиры - 39,53 г, Углеводы - 129,37 г, Калорийность - 1 008,47 ккал</b>                                               |     |              |
| <b>Стоимость</b>     |                                                                                                                                                                 |     | <b>74,93</b> |

**ИТОГО: 1 460 гр** Пищевая ценность дня: Белки - 68,87 г, Жиры - 84,51 г, Углеводы - 182,99 г, Калорийность - 1 784,86 ккал

Цены указаны с учетом НДС

Зам. директора по производству *Чернов Игорь Васильевич* / (Чернов Игорь Васильевич)

Зав. производством: \_\_\_\_\_ / 10

Рук. производственного отдела *Яруш* / (Яруш Марина Николаевна)

Экономист-калькулятор *Родина Валентина Федоровна* / (Родина Валентина Федоровна)

Телефон: 8 8342 54-66-11



**Меню**  
**Вторник - 1 Старшие**

| Выход                | Название                                                                                                                                                           | Ед. изм. | Цена         |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------|
| <b>Завтрак</b>       |                                                                                                                                                                    |          |              |
| 50                   | <b>Зефир, 1 шт</b><br>Пищевая ценность: Белки - 0,4 г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 39,9 г, Калорийность - 163 ккал                                                   | пор      |              |
| 250                  | <b>Каша рисовая молочная</b><br>Пищевая ценность: Белки - 6,85 г, Жиры - 7,08 г, Углеводы - 47,29 г, Калорийность - 281,09 ккал                                    | пор      |              |
| 200                  | <b>Какао из консервов "Какао со сгущенным молоком и сахаром"</b><br>Пищевая ценность: Белки - 2,95 г, Жиры - 2,7 г, Углеводы - 19,66 г, Калорийность - 114,73 ккал | пор      |              |
| 40                   | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Пищевая ценность: Белки - 3,04 г, Жиры - 0,32 г, Углеводы - 19,68 г, Калорийность - 94 ккал                                               | пор      |              |
| <b>ИТОГО: 540 гр</b> | <b>Пищевая ценность завтрака: Белки - 13,24 г, Жиры - 10,15 г, Углеводы - 126,52 г, Калорийность - 652,82 ккал</b>                                                 |          |              |
| <b>Стоимость</b>     |                                                                                                                                                                    |          | <b>68,44</b> |

|                      |                                                                                                                                                            |     |              |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------|
| <b>Обед</b>          |                                                                                                                                                            |     |              |
| 100                  | <b>Салат из свеклы отварной</b><br>Пищевая ценность: Белки - 1,44 г, Жиры - 5,09 г, Углеводы - 8,45 г, Калорийность - 85,27 ккал                           | пор |              |
| 250                  | <b>Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне,</b><br>Пищевая ценность: Белки - 1,85 г, Жиры - 3,25 г, Углеводы - 12,43 г, Калорийность - 86,54 ккал | пор |              |
| 100                  | <b>Котлеты рубленые из мяса птицы</b><br>Пищевая ценность: Белки - 12,47 г, Жиры - 19,73 г, Углеводы - 13,54 г, Калорийность - 282,78 ккал                 | пор |              |
| 180                  | <b>Картофельное пюре</b><br>Пищевая ценность: Белки - 3,9 г, Жиры - 4,75 г, Углеводы - 27,82 г, Калорийность - 169,69 ккал                                 | пор |              |
| 180                  | <b>Чай с лимоном</b><br>Пищевая ценность: Белки - 0,24 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 12,17 г, Калорийность - 50,76 ккал                                     | пор |              |
| 40                   | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Пищевая ценность: Белки - 3,04 г, Жиры - 0,32 г, Углеводы - 19,68 г, Калорийность - 94 ккал                                       | пор |              |
| 40                   | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b><br>Пищевая ценность: Белки - 3,4 г, Жиры - 1,32 г, Углеводы - 19,32 г, Калорийность - 103,6 ккал                               | пор |              |
| <b>ИТОГО: 890 гр</b> | <b>Пищевая ценность обеда: Белки - 26,34 г, Жиры - 34,52 г, Углеводы - 113,4 г, Калорийность - 872,64 ккал</b>                                             |     |              |
| <b>Стоимость</b>     |                                                                                                                                                            |     | <b>74,93</b> |

|                        |                                                                                                                 |  |  |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <b>ИТОГО: 1 430 гр</b> | <b>Пищевая ценность дня: Белки - 39,59 г, Жиры - 44,67 г, Углеводы - 239,93 г, Калорийность - 1 525,46 ккал</b> |  |  |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

Цены указаны с учетом НДС

Зам. директора по производству \_\_\_\_\_ (Чернов Игорь Васильевич)

Зав. производством: \_\_\_\_\_ / ( )

Рук. производственного отдела \_\_\_\_\_ ((Яушкина Марина Николаевна)

Экономист-калькулятор \_\_\_\_\_ ((Родина Валентина Федоровна)

Телефон: 8 8342 54-66-11







Меню  
Среда - 1 Старшие

| Выход                | Название                                                                                                                                    | Ед. изм.                                                                                                          | Цена         |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>Завтрак</b>       |                                                                                                                                             |                                                                                                                   |              |
| 40                   | <b>Горошек зеленый отварной</b><br>Пищевая ценность: Белки - 1,24 г, Жиры - 0,08 г, Углеводы - 2,6 г, Калорийность - 16 ккал                | пор                                                                                                               |              |
| 130                  | <b>Тефтели мясные с томатным соусом</b><br>Пищевая ценность: Белки - 13,86 г, Жиры - 21,27 г, Углеводы - 15,55 г, Калорийность - 308,4 ккал | пор                                                                                                               |              |
| 180                  | <b>Каша гречневая вязкая</b><br>Пищевая ценность: Белки - 5,59 г, Жиры - 5,08 г, Углеводы - 25,19 г, Калорийность - 168,57 ккал             | пор                                                                                                               |              |
| 200                  | <b>Чай с лимоном</b><br>Пищевая ценность: Белки - 0,24 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 13,16 г, Калорийность - 54,75 ккал                      | пор                                                                                                               |              |
| 40                   | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Пищевая ценность: Белки - 3,04 г, Жиры - 0,32 г, Углеводы - 19,68 г, Калорийность - 94 ккал                        | пор                                                                                                               |              |
| <b>ИТОГО: 590 гр</b> |                                                                                                                                             | <b>Пищевая ценность завтрака: Белки - 23,96 г, Жиры - 26,81 г, Углеводы - 76,18 г, Калорийность - 641,72 ккал</b> |              |
| <b>Стоимость</b>     |                                                                                                                                             |                                                                                                                   | <b>68,44</b> |

|                      |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                |              |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>Обед</b>          |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                |              |
| 100                  | <b>Салат из моркови с яблоком</b><br>Пищевая ценность: Белки - 0,92 г, Жиры - 6,16 г, Углеводы - 12,79 г, Калорийность - 111,68 ккал                                         | пор                                                                                                            |              |
| 250                  | <b>Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне</b><br>Пищевая ценность: Белки - 1,93 г, Жиры - 5,83 г, Углеводы - 12,05 г, Калорийность - 108,29 ккал | пор                                                                                                            |              |
| 250                  | <b>Жаркое по-домашнему</b><br>Пищевая ценность: Белки - 17,91 г, Жиры - 21,22 г, Углеводы - 28,75 г, Калорийность - 375,93 ккал                                              | пор                                                                                                            |              |
| 180                  | <b>Компот из свежих яблок</b><br>Пищевая ценность: Белки - 0,14 г, Жиры - 0,14 г, Углеводы - 15,5 г, Калорийность - 64,8 ккал                                                | пор                                                                                                            |              |
| 40                   | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Пищевая ценность: Белки - 3,04 г, Жиры - 0,32 г, Углеводы - 19,68 г, Калорийность - 94 ккал                                                         | пор                                                                                                            |              |
| 40                   | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b><br>Пищевая ценность: Белки - 3,4 г, Жиры - 1,32 г, Углеводы - 19,32 г, Калорийность - 103,6 ккал                                                 | пор                                                                                                            |              |
| <b>ИТОГО: 860 гр</b> |                                                                                                                                                                              | <b>Пищевая ценность обеда: Белки - 27,34 г, Жиры - 34,99 г, Углеводы - 108,08 г, Калорийность - 858,3 ккал</b> |              |
| <b>Стоимость</b>     |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                | <b>74,93</b> |

|                        |                                                                                                               |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ИТОГО: 1 450 гр</b> | <b>Пищевая ценность дня: Белки - 51,3 г, Жиры - 61,8 г, Углеводы - 184,26 г, Калорийность - 1 500,02 ккал</b> |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Цены указаны с учетом НДС

Зам. директора по производству \_\_\_\_\_ / (Чернов Игорь Васильевич)

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Рук. производственного отдела \_\_\_\_\_ / (Яушкина Марина Николаевна)

Экономист-калькулятор \_\_\_\_\_ / (Родина Валентина Федоровна)

Телефон: 8 8342 54-66-11





**Меню**  
**Четверг - 1 Старшие**

| Выход            | Название                                                                                                                       | Ед. изм. | Цена         |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------|
| <b>Завтрак</b>   |                                                                                                                                |          |              |
| 10               | <b>Масло порционно</b><br>Пищевая ценность: Белки - 0,08 г, Жиры - 7,25 г, Углеводы - 0,13 г, Калорийность - 66,1 ккал         | пор      |              |
| 250              | <b>Плов из мяса птицы</b><br>Пищевая ценность: Белки - 20,53 г, Жиры - 23,02 г, Углеводы - 53,71 г, Калорийность - 503,21 ккал | пор      |              |
| 200              | <b>Чай с сахаром</b><br>Пищевая ценность: Белки - 0,2 г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 13,04 г, Калорийность - 53,39 ккал          | пор      |              |
| 40               | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Пищевая ценность: Белки - 3,04 г, Жиры - 0,32 г, Углеводы - 19,68 г, Калорийность - 94 ккал           | пор      |              |
| 50               | <b>Печенье</b><br>Пищевая ценность: Белки - 3,9 г, Жиры - 7,69 г, Углеводы - 34,65 г, Калорийность - 220 ккал                  | пор      |              |
| ИТОГО: 550 гр    | Пищевая ценность завтрака: Белки - 27,75 г, Жиры - 38,33 г, Углеводы - 121,21 г, Калорийность - 936,7 ккал                     |          |              |
| <b>Стоимость</b> |                                                                                                                                |          | <b>68,44</b> |

|                  |                                                                                                                                                                     |     |              |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------|
| <b>Обед</b>      |                                                                                                                                                                     |     |              |
| 100              | <b>Винегрет овощной</b><br>Пищевая ценность: Белки - 1,56 г, Жиры - 7,18 г, Углеводы - 8,23 г, Калорийность - 104,23 ккал                                           | пор |              |
| 250              | <b>Рассольник московский на курином бульоне (крупа перловая),</b><br>Пищевая ценность: Белки - 5,09 г, Жиры - 5,3 г, Углеводы - 16,05 г, Калорийность - 132,16 ккал | пор |              |
| 100              | <b>Цыпленок запеченный (голень)</b><br>Пищевая ценность: Белки - 26 г, Жиры - 15,2 г, Углеводы - 0,54 г, Калорийность - 250,4 ккал                                  | пор |              |
| 180              | <b>Рожки отварные</b><br>Пищевая ценность: Белки - 7,74 г, Жиры - 4,54 г, Углеводы - 49,42 г, Калорийность - 269,65 ккал                                            | пор |              |
| 180              | <b>Компот из сухофруктов</b><br>Пищевая ценность: Белки - 0 г, Жиры - 0 г, Углеводы - 15,97 г, Калорийность - 63,84 ккал                                            | пор |              |
| 40               | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Пищевая ценность: Белки - 3,04 г, Жиры - 0,32 г, Углеводы - 19,68 г, Калорийность - 94 ккал                                                | пор |              |
| 40               | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b><br>Пищевая ценность: Белки - 3,4 г, Жиры - 1,32 г, Углеводы - 19,32 г, Калорийность - 103,6 ккал                                        | пор |              |
| ИТОГО: 890 гр    | Пищевая ценность обеда: Белки - 46,84 г, Жиры - 33,86 г, Углеводы - 129,2 г, Калорийность - 1 017,88 ккал                                                           |     |              |
| <b>Стоимость</b> |                                                                                                                                                                     |     | <b>74,93</b> |

|                 |                                                                                                          |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ИТОГО: 1 440 гр | Пищевая ценность дня: Белки - 74,58 г, Жиры - 72,18 г, Углеводы - 250,41 г, Калорийность - 1 954,58 ккал |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Цены указаны с учетом НДС

Зам. директора по производству \_\_\_\_\_ (Чернов Игорь Васильевич)

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Рук. производственного отдела \_\_\_\_\_ (Яушкина Марина Николаевна)

Экономист-калькулятор \_\_\_\_\_ (Родина Валентина Федоровна)

Телефон: 8 8342 54-66-11





**Меню**  
**Пятница - 1 Старшие**

| Выход                | Название                                                                                                                        | Ед. изм. | Цена         |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------|
| <b>Завтрак</b>       |                                                                                                                                 |          |              |
| 20                   | <b>Сыр порционный</b><br>Пищевая ценность: Белки - 5,2 г, Жиры - 5,22 г, Углеводы - 0 г, Калорийность - 68,8 ккал               | пор      |              |
| 250                  | <b>Каша молочная "Дружба"</b><br>Пищевая ценность: Белки - 7,29 г, Жиры - 8,2 г, Углеводы - 42,43 г, Калорийность - 273,57 ккал | пор      |              |
| 200                  | <b>Кофейный напиток</b><br>Пищевая ценность: Белки - 2,66 г, Жиры - 2,7 г, Углеводы - 19,58 г, Калорийность - 113,4 ккал        | пор      |              |
| 40                   | <b>Батон</b><br>Пищевая ценность: Белки - 2,8 г, Жиры - 0,4 г, Углеводы - 18,4 г, Калорийность - 88 ккал                        | пор      |              |
| 40                   | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Пищевая ценность: Белки - 3,04 г, Жиры - 0,32 г, Углеводы - 19,68 г, Калорийность - 94 ккал            | пор      |              |
| <b>ИТОГО: 550 гр</b> | <b>Пищевая ценность завтрака: Белки - 21 г, Жиры - 16,84 г, Углеводы - 100,09 г, Калорийность - 637,77 ккал</b>                 |          |              |
| <b>Стоимость</b>     |                                                                                                                                 |          | <b>68,44</b> |

|                      |                                                                                                                                                         |     |              |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------|
| <b>Обед</b>          |                                                                                                                                                         |     |              |
| 100                  | <b>Салат из белокочанной капусты</b><br>Пищевая ценность: Белки - 1,44 г, Жиры - 5,1 г, Углеводы - 10,23 г, Калорийность - 93,41 ккал                   | пор |              |
| 250                  | <b>Суп картофельный с горохом на курином бульоне</b><br>Пищевая ценность: Белки - 6,13 г, Жиры - 5,54 г, Углеводы - 18,54 г, Калорийность - 148,66 ккал | пор |              |
| 100                  | <b>Котлеты рубленые из мяса</b><br>Пищевая ценность: Белки - 14,16 г, Жиры - 22,7 г, Углеводы - 14,16 г, Калорийность - 319,21 ккал                     | пор |              |
| 180                  | <b>Каша гречневая вязкая</b><br>Пищевая ценность: Белки - 5,59 г, Жиры - 5,08 г, Углеводы - 25,19 г, Калорийность - 168,57 ккал                         | пор |              |
| 180                  | <b>Чай с сахаром</b><br>Пищевая ценность: Белки - 0,2 г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 12,05 г, Калорийность - 49,4 ккал                                    | пор |              |
| 40                   | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Пищевая ценность: Белки - 3,04 г, Жиры - 0,32 г, Углеводы - 19,68 г, Калорийность - 94 ккал                                    | пор |              |
| 40                   | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b><br>Пищевая ценность: Белки - 3,4 г, Жиры - 1,32 г, Углеводы - 19,32 г, Калорийность - 103,6 ккал                            | пор |              |
| <b>ИТОГО: 890 гр</b> | <b>Пищевая ценность обеда: Белки - 33,96 г, Жиры - 40,11 г, Углеводы - 119,16 г, Калорийность - 976,85 ккал</b>                                         |     |              |
| <b>Стоимость</b>     |                                                                                                                                                         |     | <b>74,93</b> |

**ИТОГО: 1 440 гр** **Пищевая ценность дня: Белки - 54,95 г, Жиры - 56,95 г, Углеводы - 219,25 г, Калорийность - 1 614,62 ккал**

Цены указаны с учетом НДС

Зам. директора по производству \_\_\_\_\_ / (Чернов Игорь Васильевич)

Зав. производством: \_\_\_\_\_ / ()

Рук. производственного отдела \_\_\_\_\_ / (Яушкина Марина Николаевна)

Экономист-калькулятор \_\_\_\_\_ / (Родина Валентина Федоровна)

Телефон: 8 8342 54-66-11

